

Профилактика гриппа и ОРВИ

Зима. На улице холодно, сыро и неудобно. И как всегда в это время, нас начинают преследовать грипп и различные сезонные острые респираторные заболевания.

Для того, чтобы не сдаться наступающему подъему заболеваемости острыми респираторными вирусными заболеваниями, нужно следовать некоторым простым и давно известным правилам:

- Избегайте мест большого скопления людей (проезд в общественном транспорте, посещение магазинов).

- Гуляйте на свежем воздухе. Частое пребывание на свежем воздухе отлично укрепляет иммунитет. Одевайтесь «по погоде», потому что переохлаждение, равно как и перегрев, могут способствовать заболеванию.

- Регулярно и часто проводите влажную уборку помещений. Не забывайте проводить влажную очистку детских игрушек.

- Чаще проветривайте помещения, увлажняйте воздух в помещении любыми доступными способами, т.к. вирусы могут сутками сохраняться в активном состоянии в сухом, пыльном, теплом и неподвижном воздухе.

- Соблюдайте «респираторный этикет» — прикрывать рот и нос одноразовым платком, когда чихаете или кашляете, выбрасывайте одноразовый платок сразу после использования, не трогайте руками нос, рот и глаза.

- Чаще мойте руки. Вирус гриппа легко можно подхватить и через рукопожатие.

- Для снижения концентрации вирусов в дыхательных путях эффективными и доступными способами является регулярное закапывание или орошение полости носа солевыми растворами, полоскание горла простой водой.

- Не забывайте про здоровый образ жизни: полноценный сон, избегание стрессов и переутомлений, оптимальная физическая активность и закаливающие процедуры, сбалансированное и рациональное питание.

Уважаемые родители! Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы. Не назначайте самостоятельно себе и своему ребенку противовирусные и иммунорегулирующие лекарственные

средства. Назначение лекарств даже с профилактической целью – задача врача!

